Emotional
Healing Therapy

Irma Rahayu
Soul Healer & Founder of Emotional Healing Indonesia®

EMOTIONAL
HEALING THERAPY

EMOTIONAL HEALING THERAPY

GWI 703.15.5.005

Editor: Anjelita Noverina
Penata isi: Dienscreative
Desain Kover: Ivana PD
Diterbitkan oleh Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia,
anggota IKAPI, Jakarta 2013

Cetakan pertama: Oktober 2013
Cetakan kedua: Februari 2014
Cetakan ketiga: Maret 2015

EMOTIONAL HEALING THERAPY

IRMA RAHAYU
Soul Healer & Founder of Emotional Healing Indonesia™

PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2013

Ucapan Terima Kasih

Allah swt.

Tiur Maria Magdalena Simanjuntak Alm. (Mama)
Dadang Suhana (Papa)
Yulian Nugraha & Indriya Maharani (*my lil bro & sist*)

Tim Emotional Healing Indonesia™
Alumni Emotional Healing Indonesia™
Alumni Money & Life Coaching

My inspirator:
Rasulullah Muhammad saw.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, akhirnya kembali saya diberi kesempatan untuk menulis ulang buku "pertama" saya, merevisi serta menambahkan beberapa hal yang penting untuk dibagikan pada para pembaca yang budiman.

Masih dengan gaya tulisan saya yang sederhana agar bisa cepat dipahami oleh Anda, dan sesekali mungkin dengan bahasa sedikit di luar kebiasaan, yang tidak lain untuk membuat buku ini bisa dibaca oleh siapa pun tanpa harus mengernyitkan kening untuk mencerna.

Kenapa saya menulis buku tentang emosi? Sementara banyak di luar sana yang mengira bahwa kata "emosi" adalah kata lain dari marah, kecewa, dan sejenisnya. Padahal emosi itu termasuk hal yang negatif dan positif, seperti marah dan bahagia, semuanya adalah bagian dari emosi.

Terinspirasi dari pengalaman hidup saya sendiri yang hancur lebur, puncaknya adalah di pertengahan tahun 2007, yang membuat saya harus berjibaku bangkit dari keterpurukan kehidupan baik finansial, spiritual, bahkan kesehatan.

Sebuah peristiwa yang memilukan dan memalukan hingga saya berada di titik nadir dan nekat mengakhiri hidup saya sendiri beberapa kali!

Keterpurukan yang sebenarnya memang tidak bisa lagi dihindari bahkan memang sudah menjadi suratan hidup dan takdir saya sejak dalam kandungan ibu tercinta.

Tapi apa pun cerita masa lalu saya yang kelam, penuh drama yang di luar logika awam, bagaimanapun saya bersyukur pada hari ini bahwa semua hal itu menuntun saya pada pemahaman yang luar biasa bermanfaat paling tidak untuk diri saya sendiri agar makin menambah keyakinan dan keimanan pada Allah swt.

Dengan keterbatasan kemampuan untuk berbagi dan menerangkan hal-hal yang diamanahkan pada saya inilah, buku yang Anda pegang ini tercipta, tertulis, dan semoga bermanfaat bagi pembaca dan menjadi ladang amal saya.

Banyak yang bertanya pada saya, apakah saya seorang motivator? Saya merasa tidak piawai untuk berbicara seperti seorang motivator, juga tidak menekuni bidang sebagai seorang *trainer*.

Saya lebih suka menyebut diri sebagai seorang *SOUL HEALER* dengan arti sederhana adalah seorang fasilitator yang membantu menyembuhkan jiwa Anda dari keterlibatan emosi negatif yang Anda miliki, yang membuat kehidupan Anda, baik hubungan dengan orang tua, teman, sahabat, pasangan tercinta, maupun hubungan dengan Tuhan menjadi lebih baik. Membantu masalah emosi negatif yang memengaruhi kesehatan Anda sehingga menimbulkan gangguan kesehatan baik sedikit maupun parah, ataupun membantu

mendampingi perbaikan finansial dan karier Anda yang terpuruk menjadi lebih lancar.

Ya, semua itu sangat erat kaitannya dengan kondisi emosi Anda!

Untuk selanjutnya, jika Anda tertarik mengetahui lebih jelas, silakan meneruskan membaca buku ini. Semoga bermanfaat ....

Cibubur, September 2013

THE POWER OF "GIVING"

Ini adalah kisah nyata yang terjadi dalam hidup saya dan ingin saya bagi untuk semua orang. Sebuah kenangan terindah, ketika almarhumah Mama sakit dan beberapa kali mengalami kemunduran kondisi kesehatan hingga koma dan akhirnya meninggal dunia.

Ada beberapa hal penting yang ingin saya sampaikan, cerita tentang kekuatan doa dan kekuatan sedekah, baik materi maupun cinta. Salah satunya adalah cerita tentang sedekah yang dilakukan oleh Mama sebelum beliau mangkat.

Atas kesepakatan dan permintaan Mama, kami membagikan sedekah ke beberapa tetangga yang memang membutuhkan. Salah satunya adalah tetangga Mama, seorang nenek yang hidup sangat pas-pasan di sebuah kontrakan yang sangat sempit. Adik saya bercerita bahwa ketika nenek itu menerima sedekah dari Mama, dia serta-merta berkata, "Neng, jangan ke sini lagi ya, *udah* cukup sekali ini. Nenek doain deh, Mama Eneng cepat diangkat penyakitnya dan dikasih rezekinya."

Syahdan, sehari sebelum Mama pergi untuk selama-lamanya, seorang kawan lama datang menjenguk Mama dan pulangnya tanpa kami duga membayarkan sejumlah deposit ke bagian administrasi rumah sakit. Ketika Mama kemudian meninggal, dengan tenang keesokan harinya, baru kami tahu bahwa uang yang dibayarkan oleh teman lama tersebut, bukan saja cukup tetapi malah berlebihan.

Belum lagi, dalam proses pemakaman Mama, kami mendapat banyak kemudahan dari semua orang yang ada di sekitar rumah Mama. Hingga papan yang dibutuhkan dalam pemakaman pun sudah ada yang menyumbang tanpa mau menyebutkan siapa namanya. Nah, siapa sangka "*giving is receiving*" benar-benar nyata, bahkan di saat sedang koma.

Cerita terakhir adalah tentang adik saya yang juga terjadi ketika Mama masih dirawat. Ketika suatu hari di rumah sakit adik saya berkata, "Teteh, tahu enggak... ada orang yang fitnah kita. Masa baju yang kita jual di butik kita dibilang palsu, belum lagi aku dimaki-maki pelangganku karena dikira aku mainin harga."

Memang, dalam dunia bisnis apa pun, kompetitor akan selalu ada dan sering membuat kita naik pitam. Hal ini pun terjadi pada kami. Saya dan adik saya mengelola butik busana wanita yang selalu menjadi bulan-bulanan bagi para kompetitor kami karena melihat begitu banyak konsumen yang datang. Akhirnya mereka ikut-ikutan menjual barang yang sama tetapi demi meraup keuntungan, dengan berani mereka menurunkan harga jauh di bawah harga standar dengan tujuan pelanggan kami pindah pada mereka.

Namun, saya menyarankan adik saya menggunakan *the power of giving*, yaitu "*sending love*" atau doa yang baik untuk mereka. Maka

dengan rajin, selama beberapa hari adik saya tetap tenang dan selalu mengirimkan doa yang baik dan cinta pada kompetitor kami. Akhirnya, sebuah keajaiban datang membuat adik saya tersenyum lega.

Para pelanggan yang tadinya marah-marah karena merasa harga yang kami tawarkan jauh lebih tinggi dari kompetitor yang sedang berpromosi habis habisan, kini malah kembali dan justru memesan barang jauh lebih banyak dari sebelumnya. Benarlah apa yang dituliskan dalam setiap kitab suci bahwa orang yang sabar pastilah mendapat banyak kebaikan dan cinta Tuhannya.

Nah, dari pelajaran di atas, saya ingin menyarankan pada Anda untuk diam sejenak bila menemui hambatan atau hal yang membuat emosi Anda meledak karena merasa dizalimi atau diperlakukan tidak adil oleh siapa pun. Karena sesungguhnya di balik se mua peristiwa yang membuat kita ada dalam posisi yang dirugikan, pastilah ada sebuah pintu yang tengah terbuka yang bila kita sabar dan memasukinya dengan penuh senyum, maka beribu-ribu kebaikan akan datang menghujani hidup kita.

Ingat selalu bahwa apa pun yang kita perbuat akan membawa dampak bukan pada orang lain, tetapi pada diri kita sendiri. Jika kita jahat pada orang lain, maka kejahatanlah yang akan menenggelamkan kita. Jika kita baik dan mendoakan kebaikan pada orang lain, maka kebaikanlah yang akan menyelimuti kita.

Langkah singkat yang bisa Anda lakukan bila dalam posisi terjepit, teraniaya, ataupun dirugikan adalah:

1. Tenangkan diri Anda dengan metode *Touch and Breath.*
2. Terima kondisi dan perasaan atau emosi Anda, ingat jangan sok ikhlas dan sok sabar, akui dahulu.

3. Istigfar (muslim) karena bisa saja kita memiliki kekurangan atau kekhilafan.
4. Lakukan *sending love meditation*.
5. Untuk muslim, kirimkan Al-Fatihah dan doakan kebaikan bagi dirinya.
6. Perbanyak senyum dan bersyukur.
7. Nantikan apa yang terjadi kemudian :)

1

SEBUAH NIAT UNTUK BERUBAH

Segala sesuatunya bergantung pada niat kita, begitu salah satu hadis Rasulullah tentang niat dan awal dari sebuah tindakan. Maka, niat awal saya membuat Facebook tentang *Emotional Healing* adalah sebagai sarana berbagi pengalaman dan saling mendukung antara teman-teman yang sedang mengalami masalah emosi.

Emosi adalah istilah yang digunakan untuk keadaan mental dan fisiologis yang berhubungan dengan beragam perasaan, pikiran, dan perilaku. Emosi adalah pengalaman yang bersifat subjektif, atau dialami berdasarkan sudut pandang individu. Emosi berhubungan dengan konsep psikologi lain, seperti suasana hati, temperamen, kepribadian, dan disposisi.

Kata "emosi" diturunkan dari bahasa Prancis, *émotion*, yang berasal dari kata *émouvoir*, yang artinya "kegembiraan". Kata ini sendiri berasal dari bahasa Latin *emovere*, dari e- (varian eks-) "luar" dan *movere* "bergerak". "Motivasi" juga diturunkan dari *movere*.

Sebenarnya, apabila ditanya apa dan berbuat apa dengan *Emotional Healing* itu, maka jawabannya sangat membumi dan sederhana. Di setiap keseharian kita, setiap detik dan bahkan ketika lahir hingga ajal menjemput, kita selalu hidup bersama emosi kita. Entah emosi senang dan gembira, marah ataupun sedih. Tidak ada yang salah dengan semua itu, karena Tuhan memang menciptakan emosi itu untuk mewarnai hidup kita.

Masalahnya, banyak dari kita yang sangat berlebihan memaknai dan merespons emosi itu, baik ketika senang maupun susah. Misalnya, ketika emosi senang yang berlebihan muncul, kita bisa jadi lupa pada orang di sebelah kita yang sedang berdukacita hingga bisa menyinggung perasaannya, atau bahkan lupa bersyukur. Begitu juga ketika sedang sedih yang berlebihan, bisa jadi kita malah putus asa dan parahnya mungkin melakukan percobaan bunuh diri atau mencelakai orang di sekitar kita.

Menurut saya, pemahaman bahwa emosi itu adalah ilusi tidak sepenuhnya benar. Kalau memang ilusi, lalu mengapa kita tidak bisa lepas dari itu? Menurut hemat saya, emosi adalah suatu aliran energi yang memang ada di dalam setiap manusia yang diciptakan untuk meramaikan panggung kehidupan ini. Kalau sampai rasa takut dihilangkan, maka kita bisa jadi robot kan? Kalau emosi ditiadakan, maka kita sama dengan patung, tanpa ekspresi sama sekali.

Faktor pengendalian emosi tidak sama dengan menekan atau melampiaskan. Ada orang yang berkata, “Saya bisa mengendalikan emosi marah saya.” Tapi kenyataannya dia menekan perasaan dan itu berakibat fatal pada dirinya. Ada juga yang berkata, “Saya sangat bisa melepaskan emosi saya.” Namun maksudnya adalah melampiaskan

emosi kepada orang lain, akibatnya malah tidak punya teman lagi. Memang agak susah dijelaskan, namun insya Allah saya bisa berbagi dengan pembaca yang baik.

Pembahasan mengenai emosi sebenarnya sangat kompleks. Berbagai cara ditemukan dan diajarkan berkenaan dengan ketidakseimbangan masalah emosi yang bisa membuat sisi kehidupan kita kacau-balau.

Lantas, bagaimana kita bisa mengenali dan mengatasinya? Selain mendekatkan diri pada Tuhan, sekali lagi mari kita mengenali diri sendiri. Saya akan membawa Anda mengenal sisi lain dari diri kita.

Touch and Breath Method

Sebelum kita membahas ketiga bagian dari pemahaman pikiran bawah sadar, maka Anda akan diperkenalkan dengan teknik *Touch and Breath*. Teknik ini diperkenalkan oleh sahabat saya Erwin Hananto Kusumo, ketika kami sedang mencari teknik terapi diri sendiri dengan cara yang mudah namun sangat efektif. Beberapa kali kami terapkan pada teman-teman dan hasilnya cukup mengagumkan. Anda bisa mencobanya tanpa bantuan ahli sekalipun.

Sekarang, coba bayangkan satu masalah yang membuat Anda merasa khawatir, takut, marah, atau emosi negatif lainnya. Saat Anda menghadirkan peristiwanya dalam pikiran Anda dan merasakan cukup nyata emosi tersebut (dengan ciri napas yang berat dan gejala lainnya), sekarang Anda perhatikan bagian tubuh mana yang membuat Anda merasakan sensasi.

Sensasi tubuh tidak selalu berupa sakit, bisa juga rasa kebas, ngilu, atau sekadar terasa getaran saja. Coba lakukan teknik berikut:

- Bila bagian yang merasakan sensasi bisa disentuh dengan tangan Anda, maka sentuhlah.
- Bila berada di bagian belakang dan sulit menyentuhnya, maka visualisasikan tubuh Anda seolah berada di depan Anda, dan sentuh bagian yang terasa. Misalnya, punggung, maka seolah punggung Anda berada di hadapan Anda dan sentuhlah.
- Sekarang lakukan pernapasan dengan teratur dan pelan. Pusatkan pada sentuhan tersebut.
- Setelah beberapa saat, kini visualisasikan napas yang Anda hirup dipindahkan ke bagian yang sakit tersebut, seolah napas keluar-masuk melalui bagian yang Anda sentuh.
- Bila intensitasnya menurun, maka segera sambung dengan doa permohonan pada Tuhan untuk memberikan izin agar Anda bisa terbebas dari sensasi tersebut, lalu lepaskan. Jangan lupa untuk selalu mengucapkan syukur kepada-Nya.

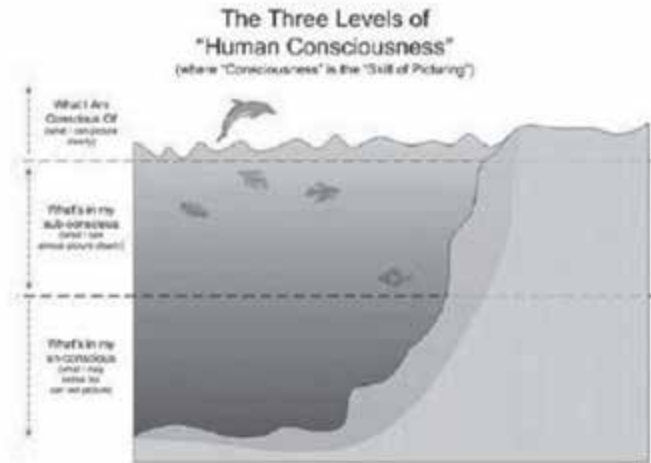
Cara ini termasuk penyembuhan diri sederhana yang bisa Anda terapkan pula pada orang lain yang membutuhkan. Sama dengan cara Anda melakukannya pada tubuh sendiri, maka Anda tinggal menyentuh bagian yang sakit dari teman atau kerabat dengan seizinnya, kemudian Anda yang melakukan napas penyembuhannya.

Salah satu gerakan *Touch and Breath*, menyentuh bagian tubuh yang terasa sakit

Saat melakukannya, terkadang Anda akan merasakan sensasi hangat atau panas di telapak tangan Anda, tenang saja tidak akan terjadi apa pun. Bila Anda muslim, Anda bisa melantunkan istigfar untuk lebih menambah kekuatan penyembuh Anda. Namun sedikit saran, sebelum Anda melakukan pengobatan pada orang lain atau anak Anda, lakukan dan latih terlebih dahulu pada diri sendiri. Cara ini juga sangat efektif untuk menetralkan emosi negatif yang mengganggu diri Anda, misalnya marah yang sangat memuncak atau kesedihan yang sangat dalam. Walau tidak serta-merta efektif dan menuntaskan, namun sangat membantu untuk merasa sedikit lebih tenang.

Salah satu teman saya pernah pula mempraktikkannya pada kucing kesayangan, dan hasilnya sangat efektif. Kucingnya yang sebelumnya sangat lemah dan sakit, berangsur-angsur kembali sehat dan bisa bermain lagi. Dalam sesi *Emotional Healing* yang dilaksanakan secara berkelompok, cara ini juga akan diperkenalkan dan diajarkan dengan lebih detail dan jelas.

Berkenalan dengan Alam Bawah Sadar

Ratusan buku dan para pembicara di dalam maupun di luar negeri yang mulai mengenalkan pada kita tentang alam bawah sadar, berusaha menyadarkan kita akan pentingnya sebuah pengetahuan mengenai hal ini. Terdapat tiga tingkatan seperti yang Anda lihat pada gambar diagram berikut ini, dan mari kita mengenal dengan lebih baik lagi.

Pada saat ini Anda menyadari bahwa Anda sedang membaca buku, maka Anda berada pada level kesadaran atau *conscious mind*. Segala hal yang Anda sangat sadari dan rasakan berada di level ini. Sangat mudah untuk dikenali, seperti merasakan sentuhan, mendengar, dan melihat.

Level kedua saya sebut dengan alam bawah sadar, yaitu level *subconscious mind*. Di level ini dapat saya contohkan seperti sebuah pertanyaan, kemarin Anda makan siang apa? Anda akan diam sebentar dan mendapatkan jawabannya sesaat kemudian. Mungkin agak sedikit lupa, tetapi masih bisa Anda cari *file*-nya di sana. Sebenarnya di level ini, *Emotional Healing* sudah bisa digunakan dan sangat ampuh untuk menyembuhkan luka lama dan trauma Anda yang tersimpan.

Level ini juga merupakan status otomatis. Misalnya, kesadaran bahwa jantung kita berdetak dan bernapas terus-menerus tanpa henti.

Kita menyadari namun tidak mungkin untuk mengatur selama 24 jam bagaimana seharusnya darah kita mengalir, bagaimana sistem pencernaan kita melumatkan makanan, dan sebagainya.

Level terakhir dikenal dengan level *unconscious mind* atau alam tak sadar. Level ini agak susah bahkan terkadang tidak bisa ditembus dalam sehari, seminggu, atau bahkan bisa bertahun-tahun, hingga Tuhan mengizinkan. Pada *unconscious mind*, segala hal yang sangat berpengaruh tersimpan dengan baik dan menjadi tidak dapat ditemukan. Penyebabnya, kita terlalu rapat menutupnya, terlalu kuat menekannya jauh masuk ke dalam hingga seperti hilang. Namun di sana, *file* itu tersimpan, dan dengan metode *Inner Child*, kita berusaha untuk menemukannya. Dalamnya laut bisa dikira, namun siapa yang bisa mengira dalamnya *unconscious mind* Anda?

Pada level ini, Anda masih bisa merasakan sensasinya, yaitu emosi marah, bahagia, sedih, rasa bersalah, dan takut. Hanya saja perasaan tersebut tidak bisa Anda tembus dengan mudah faktor penyebab awalnya. Salah satu *file* yang berada di level ini seperti yang dialami oleh Mira, 34 tahun. Dia selalu gagal dalam berhubungan dengan lelaki. Padahal, kualitas pria yang singgah dalam hidupnya selalu baik, tampan, penuh perhatian, dan penuh kelembutan. Masalahnya, para pria itu merasa tidak nyaman berlama-lama mendampingi Mira.

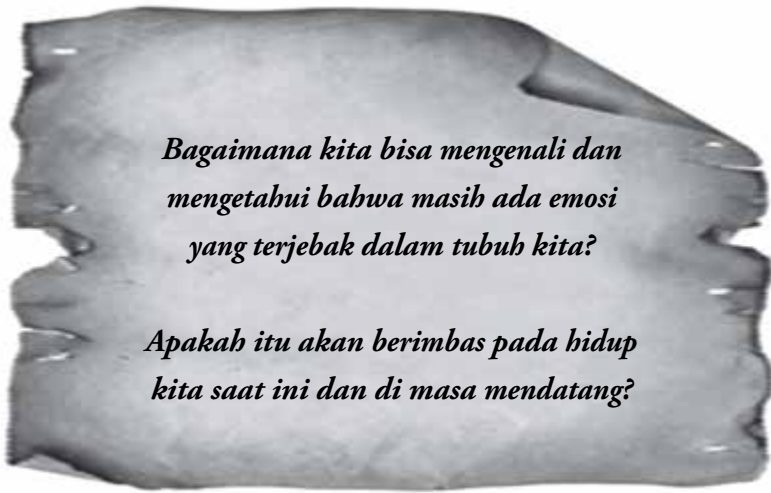
Di awal hubungan mereka merasa nyaman dan senang, hingga akhirnya beberapa saat kemudian Mira menjadi seorang yang memiliki rantai dari baja, mengikat pasangannya. Kecemburuan yang membabi buta, *over protective*, dan selalu curiga membuat semua pacar-pacarnya akhirnya menyerah dan memilih pergi darinya. Mira

merasa dirinya tidak salah. Ketika mengikuti sesi *Emotional Healing*, dia pada akhirnya mengakui sikap yang membuat pacar-pacarnya enggan berlama-lama dekat dengannya. Namun masih belum tahu alasan dia yang secara tidak sadar selalu menyakiti pasangannya.

Saat akhirnya Mira dibawa ke dalam proses *Inner Child*, dia baru menyadari keberadaan *file* tersembunyi jauh di dalam sana. Saat dia masih kecil, dia selalu merasa sendirian. Orang tuanya yang sibuk bekerja, membuat Mira kecil merasa tidak diperhatikan. Semua mainan mahal tersedia, namun tidak ada satu orang pun yang bisa menemaninya bermain. Dia sangat kesepian. Semua ini menyebabkan di saat dia dewasa sekarang ini, Mira tanpa sadar memperlakukan semua pasangannya sebagai teman bermain yang dipaksa harus menemani dia ke mana saja.

Itulah kehebatan alam pikiran manusia yang kadang bisa menyesatkan. Anda akan mengenal lebih jauh dan merasakan pengalaman mengenal *Emotional Healing* dan *Inner Child* yang bisa Anda praktikkan sendiri.

Mengenal Emosi yang Terjebak dalam Tubuh

Pernahkah Anda merasa tiba-tiba ingin "nangis bombay", padahal hanya karena satu kata candaan dari teman Anda? Bahkan, tidak ada apa-apa Anda sudah bisa menangis? Bahwa Anda sangat mudah menangis ketika menonton film, padahal Anda termasuk cowok *macho* yang pantang menangis sekalipun ada hal paling menyedihkan

dalam hidup Anda? Bisa juga Anda merasa sangat mudah naik pitam, atau mudah menyerah, dan masalah lain yang rasanya kok saya gampang begini begitu ya?

Baiklah, sekarang mari kita membahasnya satu per satu. Insya Allah saya bisa menerangkan dengan lebih sederhana untuk Anda. Terkadang, kita tidak pernah tahu atau tahu tapi pura-pura tidak tahu, bahwa dalam diri kita terdapat satu emosi yang masih tersimpan jauh di dalam sana, yang belum tersalurkan keluar. Apa pun itu, maka emosi itu akan muncul di saat-saat tertentu dan hilang seketika. Seperti hantu di rumah kosong yang tidak terlihat, tetapi suka mengagetkan kita.

Emosi adalah bagian yang tidak akan pernah hilang dari diri kita dan kehidupan sehari-hari. Emosi itu bisa berupa marah, merasa bersalah, takut, dan sedih (karena ditinggalkan). Semua hal itu ada pada diri setiap orang dan sangat natural untuk bisa merasakannya.

Ada satu metode hipnosis yang bisa membantu menterapi beberapa emosi. Terdapat pula beberapa metode pelepasan emosi negatif, seperti EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan metode lainnya yang bisa Anda coba dengan para ahlinya. Anda juga bisa melakukannya dengan cara pendekatan melalui agama dan hal lain yang berguna untuk penyelarasan emosi negatif.

Semua metode bagi saya bagus dan patut untuk dicoba. Tetapi saya lebih suka untuk mengajak diri kita berani menerima dan merasakannya. Memang akan sedikit lebih berkeringat dalam menjalankannya, namun hal itu sebanding dengan hasil yang maksimal dan tahan lama. Anda pun bebas memilih metode yang cocok dengan kondisi Anda.

Setiap kali kita melalui hari demi hari bahkan detik demi detik, kita akan selalu berhadapan dengan satu peristiwa ke peristiwa lain. Mungkin saja berupa hal-hal kecil sejak kita mulai membuka mata hingga kembali ke alam mimpi. Setiap saat kita mengalami perasaan yang selalu berubah dari waktu ke waktu. Apakah itu rasa marah, senang, atau hal lainnya. Banyak hal yang bisa membuat kita menahan emosi negatif tanpa kita sadari, yang mengakibatkan terjebaknya energi tersebut di dalam diri kita. Seharusnya semua perasaan itu—energi negatif dan positif—saling bergantian dan bergerak dalam tubuh sebagaimana mestinya, tetapi kita tahu itu tidak sepenuhnya terjadi.

Dari pengalaman saya dalam mengenal dan menggeluti bidang ini, banyak orang yang tidak menyangka dengan bawaan emosi negatif di dalam diri mereka. Hal ini berakibat pada ketidakseimbangan emosi yang menyebabkan hidup menjadi tidak

menentu, bahkan berdampak pada kesehatan fisik. Untuk itulah, dalam buku ini akan dijelaskan secara sederhana bagaimana dampak yang ditimbulkan oleh energi yang tidak terlihat, namun nyata dapat dirasakan akibatnya. Membebaskan diri kita dari perangkap emosi negatif merupakan hal yang tidak mudah. Banyak orang yang bisa disadarkan tentang hal ini, namun tidak semua orang bisa tahu dan berhasil dengan mulus dalam melepaskan emosi negatif tersebut.

Dampak yang ditimbulkan karena emosi negatif sangat luar biasa. Emosi negatif bisa menjadi perusak kehidupan dalam bidang keuangan, karier, hingga hubungan dengan sesama dan bahkan dengan Tuhan. Lebih jauh lagi, emosi negatif yang mengendap dalam tubuh juga bisa dengan mudah menjadi penyebab stres, depresi, dan rasa tidak keruan yang membuat Anda sangat putus asa sehingga dengan mudahnya melakukan tindakan di luar batas. Emosi negatif juga bisa menyebabkan rasa pegal ringan hingga penyakit fisik berat lainnya, seperti kanker, diabetes, jantung, ginjal, darah tinggi, hingga penyakit lain yang tidak terdeteksi penyebabnya.

Untuk bisa mengatasi berbagai macam kasus tersebut, maka sangatlah penting bagi kita semua mengetahui penyebab terjadinya penyakit fisik maupun mental, serta awal emosi negatif itu terjadi. Inilah yang dilakukan dalam *Emotional Healing Therapy*: mencari akar masalahnya, menetralkan energi negatif, dan mendapatkan solusinya secara tepat, cepat, dan tentu saja melalui jalan yang benar.

Banyak orang dalam satu hari menimbun berbagai masalah yang tidak atau belum terselesaikan. Misalnya, ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas kantor, namun saat memberikan laporan pada atasan, sang atasan malah meminta untuk membuat